



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

		11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)						
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ぜんまいとミンチの煮物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 乳麦		★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 白花豆煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 干草焼き 大豆の肉ジャガ煮 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 卵乳麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 乳麦 卵麦 卵麦		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦			
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
		エネルギー	141kcal	409kcal	エネルギー	169kcal	425kcal	エネルギー	165kcal	421kcal	エネルギー	192kcal	451kcal	エネルギー	168kcal	427kcal
		たんぱく質	11.1g	17.1g	たんぱく質	9.2g	14.3g	たんぱく質	11.1g	16.2g	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	9.2g	14.4g
		脂質	4.1g	5.7g	脂質	5.4g	6.2g	脂質	6.8g	7.6g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	8.8g	10.1g
	炭水化物	17.1g	72.2g	炭水化物	22.4g	77.3g	炭水化物	13.1g	70.2g	炭水化物	13.1g	67.5g	炭水化物	13.8g	68.0g	
	ナトリウム	605mg	834mg	ナトリウム	597mg	826mg	ナトリウム	537mg	784mg	ナトリウム	666mg	831mg	ナトリウム	666mg	831mg	
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん150g ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉の香草焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 乳麦 麦 乳麦		★ごはん150g 中華丼の具 竹輪の五色きんぴら 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦え 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ビーマンソテー 麩の玉子とじ ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦			
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
		エネルギー	210kcal	474kcal	エネルギー	251kcal	511kcal	エネルギー	234kcal	496kcal	エネルギー	217kcal	472kcal	エネルギー	249kcal	515kcal
		たんぱく質	15.9g	21.6g	たんぱく質	16.5g	21.9g	たんぱく質	15.1g	20.7g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	15.4g	21.2g
		脂質	9.2g	10.1g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	13.9g	15.5g
	炭水化物	17.6g	73.7g	炭水化物	11.5g	66.5g	炭水化物	20.5g	75.7g	炭水化物	16.9g	71.5g	炭水化物	16.2g	71.1g	
	ナトリウム	804mg	1031mg	ナトリウム	721mg	975mg	ナトリウム	1037mg	1267mg	ナトリウム	654mg	883mg	ナトリウム	739mg	965mg	
	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ 春菊と豚肉の炒め物 春雨とツナのサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 アスパラ 五目豆腐煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦					
夕食		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
		エネルギー	261kcal	517kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	486kcal	エネルギー	210kcal	474kcal
		たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	13.6g	19.4g	たんぱく質	15.6g	20.8g	たんぱく質	13.9g	19.3g	たんぱく質	19.7g	25.4g
		脂質	12.9g	13.7g	脂質	12.0g	13.6g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	7.6g	8.5g
		炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	15.0g	70.0g	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	23.9g	78.9g	炭水化物	15.1g	71.2g
	ナトリウム	591mg	818mg	ナトリウム	738mg	965mg	ナトリウム	609mg	756mg	ナトリウム	858mg	1105mg	ナトリウム	749mg	976mg	
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
合計		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
		エネルギー	612kcal	1400kcal	エネルギー	639kcal	1422kcal	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	635kcal	1409kcal	エネルギー	627kcal	1416kcal
		たんぱく質	44.5g	61.3g	たんぱく質	39.3g	55.6g	たんぱく質	41.8g	57.7g	たんぱく質	39.7g	55.3g	たんぱく質	44.3g	61.0g
		脂質	26.2g	29.5g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	29.6g	32.1g	脂質	28.9g	32.0g	脂質	30.3g	34.1g
		炭水化物	50.8g	216.9g	炭水化物	48.9g	213.8g	炭水化物	50.1g	215.1g	炭水化物	53.9g	217.9g	炭水化物	45.1g	210.3g
	ナトリウム	2000mg	2683mg	ナトリウム	2056mg	2766mg	ナトリウム	2183mg	2807mg	ナトリウム	2178mg	2819mg	ナトリウム	2004mg	2622mg	
	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.2g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	
合計(間食込)		エネルギー	811kcal	1599kcal	エネルギー	840kcal	1623kcal	エネルギー	836kcal	1610kcal	エネルギー	832kcal	1606kcal	エネルギー	828kcal	1617kcal
		たんぱく質	52.4g	69.2g	たんぱく質	46.7g	63.0g	たんぱく質	47.9g	63.8g	たんぱく質	47.4g	63.0g	たんぱく質	51.7g	68.4g
		脂質	33.2g	36.5g	脂質	38.6g	42.0g	脂質	36.7g	39.0g	脂質	35.9g	39.0g	脂質	37.3g	41.1g
		炭水化物	79.0g	245.1g	炭水化物	77.8g	242.7g	炭水化物	82.0g	247.0g	炭水化物	81.7g	245.7g	炭水化物	74.0g	239.2g
		ナトリウム	2076mg	2759mg	ナトリウム	2133mg	2843mg	ナトリウム	2257mg	2881mg	ナトリウム	2254mg	2895mg	ナトリウム	2081mg	2699mg
	食塩相当量	5.2g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.9g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛り付けが出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

		11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)		
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	焼豆腐の含め煮	麦		しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	★ごはん120g		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	★ごはん120g		
	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦		白花豆煮	麦	干草焼き	卵	鶏肉のカレー煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	大豆の肉ジャガ煮	麦	鶏肉のカレー煮	麦	チキンアラビアータ	麦	
												キャベツの塩昆布和え
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	141kcal	334kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	192kcal	385kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	10.6g	13.9g
	脂質	4.1g	4.6g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	13.8g	55.7g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	666mg	667mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	ポークジンジャー	麦		鶏肉の香草焼	乳麦	★ごはん120g		ホッケの酒粕焼	麦	★ごはん120g		
	竹の子と人参のおかか煮	麦		インゲンソテー	乳麦	中華丼の具	麦え	ビーマンソテー	卵乳麦	鶏のごまタレ煮	麦	
	菜の花とツナの辛子和え	麦		大根とごぼうの甘辛煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	麦	
				法蓮草のごま和え	乳麦	菜の花ときのこの和え物	麦	ブロッコリーのサラダ	卵	ごぼう大豆	麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	217kcal	410kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.2g	18.5g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	8.9g	9.4g
	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	16.9g	58.8g
	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	1037mg	1038mg	ナトリウム	654mg	655mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎オレンジ200g			◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	赤魚の法蓮草柚子あん	麦		豚肉とキャベツの塩おかか	乳麦	★ごはん120g		豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	★ごはん120g		
	大根と鶏肉の味噌煮	麦		カリフラワーの塩炒め	麦	白身魚の生姜煮	麦	かぶのスープ煮	卵乳麦	あぶらかれい味噌煮	麦	
	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦		麩と若芽の酢の物	麦	キヌサヤ	麦落	インゲンのごま和え	麦	アスパラ	麦	
												五目豆腐煮
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	13.9g	17.2g
	脂質	12.9g	12.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	23.9g	65.8g
	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	858mg	859mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g
合計	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	44.5g	54.4g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	39.7g	49.6g
	脂質	26.2g	27.7g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	28.9g	30.4g
	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	50.1g	175.8g	炭水化物	53.9g	179.6g
	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2178mg	2181mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	52.4g	62.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	33.2g	34.7g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	35.9g	37.4g
	炭水化物	79.0g	204.7g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	82.0g	207.7g	炭水化物	81.7g	207.4g
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	2254mg	2257mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭で御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注)味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛り付けが出来ます。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

	11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物 コールスローサラダ	小麦 卵	★ごはん150g かに玉 天津あん かぼちゃと豚肉の揚げ煮 五目野菜の甘酢和え	卵 小麦 卵	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 野菜たっぷりマーボ炒め 和風サラダ	小麦 卵	★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 野菜の味噌煮込み キャベツの白ドレ和え	小麦 卵	★ごはん150g 目玉焼き ジャガ芋ときのこの煮物 和風マヨネーズ和え	卵 小麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	291kcal	534kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	265kcal	508kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	18.0g	18.6g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	14.1g	14.7g
	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	26.3g	79.1g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	515mg	516mg
	カリウム	337mg	398mg	カリウム	494mg	555mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	451mg	512mg
	リン	100mg	165mg	リン	151mg	216mg	リン	98mg	163mg	リン	93mg	158mg	リン	160mg	225mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 スイートおさつ 野菜のごま和え	卵 小麦	★ごはん150g 白身フライ ピーマンソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 四色なます	小麦 卵 小麦	★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のクリーム煮 カボチャとハムのサラダ	小麦 卵	★ごはん150g 豚ばら肉炒め ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのカナマヨネーズ	小麦 卵	★ごはん150g すり身団子 キヌサヤ スイートパンブ ミックスマカロニサラダ	卵 小麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.3g	12.4g
	脂質	18.8g	19.4g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	17.3g	17.9g
	炭水化物	43.3g	96.1g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	43.7g	96.5g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	497mg	498mg
	カリウム	550mg	611mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	562mg	623mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	397mg	458mg
	リン	138mg	203mg	リン	174mg	239mg	リン	170mg	235mg	リン	156mg	221mg	リン	88mg	153mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g カジキのアラ煮 れんこんとさつま揚げの煮物 春雨のサラダ	小麦 卵	★ごはん150g チンジャオポーク ジャーマンポテト 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	小麦 卵	★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら ナスの炒り煮 明太ポテトサラダ	小麦 卵	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋の揚げ煮 もずくの酢の物	小麦 卵	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 揚ナスの煮物 大根のマヨネーズ和え	小麦 卵					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	357kcal	600kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	29.3g	29.9g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	23.5g	76.3g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	682mg	683mg
	カリウム	476mg	517mg	カリウム	517mg	518mg	カリウム	561mg	622mg	カリウム	626mg	687mg	カリウム	611mg	672mg
	リン	170mg	235mg	リン	131mg	196mg	リン	123mg	188mg	リン	183mg	248mg	リン	162mg	227mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	54.2g	55.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	55.4g	57.2g
	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	83.8g	242.2g	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	93.5g	251.9g
	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	1863mg	1866mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1694mg	1697mg
	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1533mg	1716mg	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1628mg	1811mg	カリウム	1459mg	1642mg
	リン	408mg	603mg	リン	456mg	651mg	リン	391mg	586mg	リン	432mg	627mg	リン	410mg	605mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	1047kcal
たんぱく質		27.5g	39.8g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.7g	41.0g
脂質		54.2g	56.0g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	55.5g	57.3g
炭水化物		109.7g	268.1g	炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	108.7g	267.1g
ナトリウム		1852mg	1855mg	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1695mg	1698mg
カリウム		1419mg	1602mg	カリウム	1590mg	1773mg	カリウム	1655mg	1838mg	カリウム	1684mg	1867mg	カリウム	1516mg	1699mg
リン		414mg	609mg	リン	459mg	654mg	リン	393mg	593mg	リン	438mg	633mg	リン	413mg	608mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g

お食事の作り方

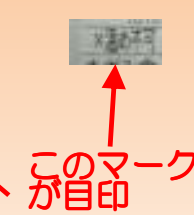


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛り付けられます。

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。



週間献立表(たんぱく60g管理食)

	11月9日(月)			11月10日(火)			11月11日(水)			11月12日(木)			11月13日(金)			
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		
朝食	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 油揚げと菜の花の煮物 ミックスマカロニサラダ	小麦 卵乳麦		★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	小麦 卵乳麦		★ごはん180g 干草焼き 豚肉豆腐 コーンサラダ	卵 小麦 卵乳麦		★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 小麦		★ごはん180g チキンボール煮 白菜と挽肉の旨煮 和風サラダ	卵乳麦 小麦 卵		
	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	177kcal	467kcal	エネルギー	248kcal	538kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	11.5g	16.4g	
	脂質	14.3g	15.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	10.9g	11.6g	
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	9.8g	72.7g	炭水化物	18.1g	81.0g	
	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	348mg	349mg	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	394mg	395mg	ナトリウム	881mg	882mg	
	カリウム	391mg	463mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	279mg	351mg	カリウム	447mg	519mg	
	リン	179mg	256mg	リン	96mg	173mg	リン	108mg	185mg	リン	152mg	229mg	リン	141mg	218mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
	昼食	★ごはん180g 鶏肉の香草焼き きのこソテー れんこんと竹の子のおかか煮 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	乳麦 卵乳麦		★ごはん180g カレイの卵白あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦 小麦 卵乳麦		★ごはん180g 中華丼の具 鶏肉と小松菜煮 たたきごぼう	小麦 小麦		★ごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンの味噌炒め 洋風肉じゃが煮 スパゲッティサラダ	小麦 卵乳麦		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏肉のカレー煮 春菊のなめこ和え	乳麦 小麦	
エネルギー		289kcal	579kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	
たんぱく質		17.3g	22.2g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	19.8g	24.7g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.4g	21.3g	
脂質		16.9g	17.6g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.4g	16.1g	
炭水化物		14.3g	77.2g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	11.6g	74.5g	
ナトリウム		599mg	600mg	ナトリウム	917mg	918mg	ナトリウム	911mg	912mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	635mg	636mg	
カリウム		511mg	583mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	708mg	780mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	599mg	671mg	
リン		116mg	193mg	リン	251mg	328mg	リン	301mg	378mg	リン	179mg	256mg	リン	184mg	261mg	
食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
夕食	★ごはん180g サワラのごま焼き キノコとアサリの味噌炒め ナスの挽肉炒め 中華サラダ	小麦 乳麦 乳麦		★ごはん180g 鶏肉塩炒め 麩とえのきのさつと煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	小麦 小麦 乳麦落		★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ ひじきとアサリのさつと煮 菜の花とツナの辛子和え	小麦 小麦 小麦		★ごはん180g 鶏肉のマーメイド煮 スナップえんどう 牛肉と厚揚げの甘辛煮 法蓮草のごま和え	小麦 乳麦 乳麦		★ごはん180g ブリの味噌焼 インゲンソテー 麩と豚肉のチャンブルー さつまいもとツナの青じそサラダ	小麦 卵乳麦 卵乳麦		
	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	18.4g	23.3g	
	脂質	17.5g	18.2g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	18.9g	19.6g	
	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	
	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	715mg	716mg	
	カリウム	530mg	602mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	588mg	660mg	
	リン	183mg	260mg	リン	206mg	283mg	リン	198mg	275mg	リン	154mg	231mg	リン	166mg	243mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
	合計	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal
たんぱく質		41.6g	56.3g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	46.3g	61.0g	
脂質		48.7g	50.8g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	45.2g	47.3g	
炭水化物		53.5g	242.2g	炭水化物	49.9g	238.6g	炭水化物	62.1g	250.8g	炭水化物	51.5g	240.2g	炭水化物	51.4g	240.1g	
ナトリウム		2035mg	2038mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	
カリウム		1432mg	1648mg	カリウム	1456mg	1672mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1281mg	1497mg	カリウム	1634mg	1850mg	
リン		478mg	709mg	リン	553mg	784mg	リン	607mg	838mg	リン	485mg	716mg	リン	491mg	722mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)		エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal
		たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	47.1g	61.8g
	脂質	48.9g	51.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	45.4g	47.5g	
	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	80.4g	269.1g	炭水化物	93.0g	281.7g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	74.4g	263.1g	
	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	
	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1395mg	1611mg	カリウム	1747mg	1963mg	
	リン	490mg	721mg	リン	559mg	790mg	リン	612mg	852mg	リン	491mg	722mg	リン	503mg	734mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。



週間献立表 (やわらか普通食)

11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)							
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g							
スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐インゲン煮	麦	ミートインオムレツ	卵麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	がんとどきの含め煮	麦						
スープキャベツ	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	カリフラワーとウインナーのカレー炒め	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦						
ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	若芽の酢の物	麦	インゲンと人参のグラッセ	乳	一夜漬(大根・昆布)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦						
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
エネルギー	158kcal	426kcal	エネルギー	75kcal	342kcal	エネルギー	97kcal	370kcal	エネルギー	103kcal	381kcal	エネルギー	126kcal	393kcal	
蛋白質	5.0g	10.9g	蛋白質	5.3g	10.9g	蛋白質	5.2g	11.4g	蛋白質	5.6g	11.6g	蛋白質	8.6g	14.2g	
脂質	13.0g	13.9g	脂質	1.9g	2.8g	脂質	3.5g	4.5g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	5.2g	6.1g	
炭水化物	6.8g	63.3g	炭水化物	10.2g	66.7g	炭水化物	11.7g	68.9g	炭水化物	9.2g	68.1g	炭水化物	11.8g	68.3g	
ナトリウム	428mg	874mg	ナトリウム	508mg	951mg	ナトリウム	462mg	905mg	ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	822mg	1265mg	
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
鶏肉のチリソース	卵麦	すき焼	麦	鶏の酒蒸し香味ソース	麦	白身魚の生姜煮	麦	中華丼の具	麦え						
アスパラ		油揚げの玉子とじ	卵麦	スパソテー	乳麦	菜の花	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦						
五目煮豆	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦						
なすの中華風南蛮漬け	麦	★味噌汁	麦	菜の花のおひたし	麦	さつぱりポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦						
★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦								
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	324kcal	590kcal	エネルギー	325kcal	599kcal	エネルギー	263kcal	528kcal	エネルギー	236kcal	507kcal	エネルギー	254kcal	531kcal	
蛋白質	16.7g	22.4g	蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	15.6g	21.2g	蛋白質	16.2g	21.9g	蛋白質	15.4g	21.8g	
脂質	16.6g	17.5g	脂質	19.0g	19.9g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	13.1g	14.8g	
炭水化物	24.6g	81.0g	炭水化物	20.3g	78.3g	炭水化物	18.6g	74.7g	炭水化物	19.7g	77.0g	炭水化物	19.4g	75.8g	
ナトリウム	1029mg	1473mg	ナトリウム	1144mg	1585mg	ナトリウム	1002mg	1446mg	ナトリウム	914mg	1356mg	ナトリウム	986mg	1429mg	
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
やわらかハンバーグ	乳麦	鯖の照焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	カツとじ	卵乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦						
おろしポン酢ソース	麦	人参のレモン煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦						
キヌサヤ		野菜の味噌風味	麦	春雨の酢の物	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦						
さつま芋の甘露煮	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦						
マリネサラダ	卵麦	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦						
★味噌汁	麦														
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	254kcal	526kcal	エネルギー	232kcal	502kcal	エネルギー	280kcal	546kcal	エネルギー	289kcal	556kcal	エネルギー	298kcal	563kcal	
蛋白質	6.8g	12.9g	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	11.3g	16.9g	蛋白質	9.2g	15.1g	蛋白質	14.9g	20.7g	
脂質	9.1g	10.1g	脂質	13.6g	14.5g	脂質	17.7g	18.6g	脂質	19.1g	20.0g	脂質	16.6g	17.5g	
炭水化物	33.0g	90.2g	炭水化物	15.7g	72.9g	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	21.2g	77.7g	炭水化物	21.1g	77.4g	
ナトリウム	618mg	1059mg	ナトリウム	760mg	1201mg	ナトリウム	746mg	1208mg	ナトリウム	938mg	1382mg	ナトリウム	689mg	1150mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	736kcal	1542kcal	エネルギー	632kcal	1443kcal	エネルギー	640kcal	1444kcal	エネルギー	628kcal	1444kcal	エネルギー	678kcal	1487kcal	
蛋白質	28.5g	46.2g	蛋白質	31.1g	48.4g	蛋白質	32.1g	49.5g	蛋白質	31.0g	48.6g	蛋白質	38.9g	56.7g	
脂質	38.7g	41.5g	脂質	34.5g	37.2g	脂質	34.1g	36.9g	脂質	34.8g	37.5g	脂質	34.9g	38.4g	
炭水化物	64.4g	234.5g	炭水化物	46.2g	217.9g	炭水化物	48.2g	217.9g	炭水化物	50.1g	222.8g	炭水化物	52.3g	221.5g	
ナトリウム	2075mg	3406mg	ナトリウム	2412mg	3737mg	ナトリウム	2210mg	3559mg	ナトリウム	2520mg	3848mg	ナトリウム	2497mg	3844mg	
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.4g	9.7g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



週間献立表 (刻み食)

11月9日(月)			11月10日(火)			11月11日(水)			11月12日(木)			11月13日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
スクランブルエッグ	卵乳		高野豆腐インゲン煮	麦		ミートインオムレツ	卵麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		がんとどきの含め煮	麦	
スープキャベツ	乳麦		キャベツの土佐煮	麦		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦		カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦		若芽の酢の物	麦		インゲンと人参のグラッセ	乳		一夜漬(大根・昆布)	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	75kcal	234kcal	エネルギー	97kcal	256kcal	エネルギー	103kcal	262kcal	エネルギー	126kcal	285kcal
蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	8.6g	12.3g
脂質	13.0g	13.7g	脂質	1.9g	2.6g	脂質	3.5g	4.2g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.2g	5.9g
炭水化物	6.8g	39.8g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	9.2g	42.2g	炭水化物	11.8g	44.8g
ナトリウム	428mg	868mg	ナトリウム	508mg	948mg	ナトリウム	462mg	902mg	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	822mg	1262mg
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のチリソース	卵麦		すき焼	麦		鶏の酒蒸し香味ソース	麦		白身魚の生姜煮	麦		中華丼の具	麦え	
アスパラ			油揚げの玉子とじ	卵麦		スパソテー	乳麦		菜の花			ツナと大豆の炒め煮	麦	
五目煮豆	麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		竹の子と人参のおかか煮	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	
なすの中華風南蛮漬け	麦		★味噌汁	麦		菜の花のおひたし	麦		さつぱりポテトサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦				
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	324kcal	483kcal	エネルギー	325kcal	484kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	254kcal	413kcal
蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	15.4g	19.1g
脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.1g	13.8g
炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	19.4g	52.4g
ナトリウム	1029mg	1469mg	ナトリウム	1144mg	1584mg	ナトリウム	1002mg	1442mg	ナトリウム	914mg	1354mg	ナトリウム	986mg	1426mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
やわらかハンバーグ	乳麦		鯖の照焼	麦		豚肉のおろし煮	麦		カツとじ	卵乳麦		赤魚の甘辛タレ	乳麦	
おろしポン酢ソース	麦		人参のレモン煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	麦		厚揚げとふきの煮物	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦	
キヌサヤ			野菜の味噌風味	麦		春雨の酢の物	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		豆腐のかに風あんかけ	卵麦	
さつま芋の甘露煮	麦		白菜の辛子柚子和え	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	
マリネサラダ	卵麦		★味噌汁	麦								★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦													
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	298kcal	457kcal
蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	14.9g	18.6g
脂質	9.1g	9.8g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	16.6g	17.3g
炭水化物	33.0g	66.0g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	21.1g	54.1g
ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	760mg	1200mg	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	689mg	1129mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	736kcal	1213kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal
蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	38.9g	50.0g
脂質	38.7g	40.8g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	34.8g	36.9g	脂質	34.9g	37.0g
炭水化物	64.4g	163.4g	炭水化物	46.2g	145.2g	炭水化物	48.2g	147.2g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	52.3g	151.3g
ナトリウム	2075mg	3395mg	ナトリウム	2412mg	3732mg	ナトリウム	2210mg	3530mg	ナトリウム	2520mg	3840mg	ナトリウム	2497mg	3817mg
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.4g	9.7g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

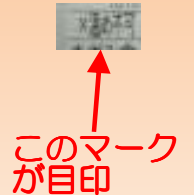


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



週間献立表 (ムース食)

	11月9日(月)			11月10日(火)			11月11日(水)			11月12日(木)			11月13日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五豆豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	
	切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal
	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦	
	肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦	
	法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	184kcal	358kcal
	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	7.8g	11.6g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.3g	10.0g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦	
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦	
	菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	498kcal	1020kcal	エネルギー	428kcal	950kcal	エネルギー	410kcal	932kcal
	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	21.9g	33.3g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	13.9g	25.3g
	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	23.9g	26.0g	脂質	17.1g	19.2g	脂質	18.8g	20.9g
炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	48.6g	163.8g	炭水化物	48.2g	163.4g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.5g	162.7g	
ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2246mg	3815mg	ナトリウム	2405mg	3974mg	ナトリウム	1869mg	3438mg	ナトリウム	2137mg	3706mg	
食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.5g	9.4g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に60℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**1.5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように刺がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります